

TRICOLOR

大会・公式戦結果

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs 相模原みどり 0-4●

vs CFG-YOKOHAMA 0-2●

小3

【区リーグ】

vs FC ビッツ 3-0○

vs 横浜かもめ SC 1-2●

Papas

☆Comp

【市リーグ Over40】

vs ブリッツ横浜 40 1-3●

☆Rec

【市リーグ Over50】

vs ブリッツ横浜 50 1-0○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【2025 年度 TOP チーム始動】

本年もよろしくお願ひいたします。

かながわクラブ TOP チームは 2025 年度シーズンに向けて始動しております。例年この時期は選手の退団や新加入選手を受け入れる時期なのですが、今シーズンは退団選手が少なく、昨年のメンバーがほとんど残ってくれそうです。社会人なので、生活環境の変化などで毎年 10 人以上退団しているのですが、これだけ残留してもらるのは異例です。

TOP チームは今年度の 2 部リーグで戦いますが、2 部リーグは今まで A、B の 2 ブロックだったのが、A、B、C の 3 ブロック制になり、チーム数が増えま

す。詳細については発表され次第お伝えしますが、それだけ 1 部昇格が厳しくなるわけで、今年度の 1 部復帰を目指しリーグ戦はすべて勝つつもりでシーズンに入っていきたいと思っております。

今年度も TOP チームの応援よろしくお願ひいたします。

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

<http://www.kanagawaclub.com/topteam.html>

(中本 洋一)

YOUTH/JUNIOR YOUTH

本年もよろしくお願ひいたします。

YOUTH は 12 月には県クラブユースリーグを 2 試合行いました。2 敗してしまいましたが球際の強さ、攻守の切り替えも少しずつ良くなってきていると思います。

年明けの寒川招待杯から新規メンバーが数名加わり、とても良い雰囲気です。寒川招待杯も 4 試合やって 2 勝 2 敗(負けは PK)とそこそこの成績を残す事ができました。まだまだ発展途上ですので今後が楽しみです。

すぐに県クラブユースリーグのカップ戦が始まります。負けたら終わりのトーナメント形式ですが 1 試合でも多く試合をして、チームの課題を見つけると共にお互いの特徴を知っていきましょう。結果を出すのは簡単ではありません。まだ新チームですし、この大会でチームが成長できるように尽力していきましょう。

JY も YOUTH での試合経験を活かして自分たちの試合を戦ってほしいと思っています。ただ参加するだけで

はなく一人の選手として何ができるかを常に考えてプレーしてみてください。小6の選手たちともしっかりとコミュニケーションをとっていきましょう。

中2はもうすぐ中3になりJYの最学年になります。一人ひとりがリーダーシップをとっていけるようにしていきます。もうすぐU-15リーグが始まると思います。今年は3部リーグで戦うことが決定しています。一筋縄ではいきません。気合を入れてトレーニングしていきましょう。

(今川 暉一朗)

小6

今年もよろしくお願いいいたします。

クリスマスフェスタでは親子サッカーとプレゼント交換を行いました。保護者の皆様、間近で子どもたちが成長した姿を見られたでしょうか？子どもたちも楽しくサッカーしていました。

小6としての活動も残り3ヶ月となりました。公式戦も県大会と11人制の神奈川区選手権のみとなりました。結果も大切ですが、今まで一生懸命トレーニングに励み、努力して積み上げてきたものを悔いのないよう出し切っていくでしょう。

県大会は20分ハーフといつもより10分も長く試合が行われます。10分も長ければ展開は大きく変わります。20分間一つひとつプレーを集中して行えるかが鍵となってきます。特に少しでも正しいポジショニングを取れないと相手に隙を突かれてしまいます。攻撃時のボールを持っていない時の動き、守備時の正しいポジショニングを意識して試合に臨んでいきま

しょう。

最近子どもたちに一人ひとりがチームを引っ張っていける人間になるようにと伝えています。自分の力で勝利に導くこと、他の人がどうかではなく自分の限界を決めずに全力でぶつかってほしいと思います。自分が勝利に導くという強い思いがこの先の成長に繋がっていくと思います。

残り少ない期間ですが、みんなで頑張っていくでしょう！

(今川 暉一朗)

小5

今年もよろしくお願いいいたします。

1月から横浜市の公式戦である横浜市長杯がスタートします。この大会はトーナメント形式の大会となります。

この大会に参加するにあたり最大の目標は、選手の成長と考えております。この大会が終了したときに、大会前に比べてどれだけ成長することができたのかを最大の目標として取り組んでいきたいと考えております。

目の前の1戦に勝つためだけの小手先の作戦や指示をするつもりはありません。日頃から取り組んできているものを最大限に発揮して、この大会を通して失敗と成功を1つでも多く経験して、その結果として大会終了後には大きく成長してくれたらと考えております。そのためにはもちろん1試合でも多くの緊張感のある試合を経験すべきですので、1戦でも多く勝利できるように取り組んでいきたいと考えております。ぜひ結果だけでなく選手のできるようになった部分、成長した姿に着目して温かく応援していただければと

思います。

(豊田 泰弘)

小4

日頃よりクラブの活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

昨年はたくさんの子供達へのサポートをありがとうございました。子供達ものびのびとプレーすることができたように思います。

最近では試合に勝つことの喜びや負けることの悔しさ、楽しくサッカーをやるだけではなく、そこに結果を求める選手も出てきています。楽しいの延長に勝利があるのが一番だとは思いますが、しかしサッカーに求めるものにも、それぞれに違いがあると思います。チームで戦うスポーツである以上当たり前のことではありますし、その中でも少しでもチーム全員で同じ方向を向いてサッカーに取り組んでいければと思っています。そのためには日頃の保護者の皆様の関わりがとても大事になっていると思います。見ていてもどかしい部分はあると思いますが、一歩選手に歩み寄っていただいて、背中を押すようなサポートをいただけると幸いです。

機会があれば一緒にボールを蹴ってあげてください。子供と一緒にボールを蹴ることで感じるものも多いと思います。今年も子供達への熱いサポートをよろしくお願いいいたします。

(青木 達也)

小3

今年も宜しくお願いい致します。

インフルエンザ等が流行ってきてい

ますが手洗いうがいを徹底し体調管理をしっかりとしましょう。

引き続き止める蹴るといった基本技術を大切にしながら、対人のかげひきの部分を意識してやっというかと思っております。

練習中は言われてからやるのではなく言われる前に気づいて行動が出来るように視野を広くもってほしいと感じています。ON と OFF の切り替えが出来るようになってくれると嬉しいです。まだまだ、今やるべきことを判断できずにダラダラと集中力を欠く場面が少し目立つことがあるので、緊張感をもって練習、試合に取り組んで欲しいです。

(栗城 聖也)

小 2

【親子サッカー】

12月22日にクリスマスフェスタということで親子サッカーが行われました。保護者の皆様には、この機会に子どもたちと対戦することで、日ごろの練習の成果を肌で感じていただき、成長の度合いを実感していただければ幸いです。

ただ、最近はサッカー経験者のお父様も多く、こんな程度か(!?)と思われる方もいらしたかもしれません。かながわクラブでは、小学生年代において個人の技術向上を目標として指導を行っています。最初からパスを回したり、チーム戦術を徹底したりするような大人のサッカーを目指すことをしていません。個々の技術が備わってこそパスが生きるのですし、チーム戦術よりも個人にフォーカスした活

動内容が子どもたちにとっては楽しいものなのです。

楽しくなければ長続きしません。楽しさは自由によって担保されます。子どもたちにとっては自由にできることが楽しいのです。そこで、楽しいが故に子どもたち一人一人が数多くボールに触れ、脳にたくさんの刺激を与えることで、多くの神経の発達を促すように指導しています。

【発達に応じた指導を！】

特に小学生低学年の年代では、脳の発達が著しく様々な技術の習得に最適な時期なのです。そして、この時期に身に着けた技術は、「雀百まで踊り忘れず」の俚諺にもあるように、一生忘れたり、失われたりすることはないのです。別の例としては、子どものときに自転車に乗れるようになった人は、大人になって、久しぶりに自転車に乗ろうとしても、乗れるはずですが。

逆に力強さは、筋力が著しく発達する時期(中学生年代以降)に鍛えることが効率的と言えるのです。スピードに関しては、もちろん筋力が関係する割合も大きいのですが、持って生まれた天性の部分も少なくありませんので、技術面の向上と同時進行で、そのまま順調に伸ばしていきたいと考えています。

チーム戦術やポジションについては、脳の「考える」ことに大いに関わりますので、低学年のころから少しずつ「考える」ことの習慣づけを行っています。一つ一つの練習の意味や試合中に選択したプレーの根拠などを説明し、確認しながら、子どもたちに考えさせる場面を数多く経験させます。刹那

的に、そして安易にプレーを選択しないように…。

【やはり技術…】

年末から年始にかけて、様々なカテゴリーのサッカーを見ました。全日本U-12サッカー選手権の決勝やWEリーグクラシエカップの決勝、全国高等学校選手権、全日本高等学校女子サッカー選手権、イングランドプレミアリーグの試合などです。どの年代、どのカテゴリーにおいても、技術の大切さを感じさせる試合ばかりでした。仮に勝負では負けたとしても、技術に裏打ちされたサッカーは見終わった後に、サッカーの楽しさや面白さを感じさせるものでした。改めて子どもたちに技術を身につけさせることの大切さを再確認するとともに、これまでの指導に間違いがなかったことを確信しました。

嘉納治五郎曰く「柔よく剛を制す」ではありませんが、サッカー界においても技術で強さを凌駕することが当たり前のようになることを期待してやみません。私事で恐縮なのですが、寄る年波のせい、日曜日の朝、Papasでプレーをしていても、若いお父様方のスピード、力強さや持久力には全く歯が立ちません。若さに対しては、必然的に、活動量を控えながら技術と考えることで対抗するようになります。それでも、勿論、試合中若いお父様方と対等に戦っているわけではありませんが、10回のうちの1回でも技術で勝ることができれば、それはそれでサッカーが楽しいものです。年寄りの戯言に過ぎないのですが…。

いつの間にか話が脱線してしまい

ましたが、要するに、身につけた技術や考える習慣は年をとっても失われることがないということ、そして、技術や考える習慣は小学生低学年の時期に身につけさせることが重要であるということ、小学生低学年で身につけた技術は忘れることがないということなのです。

【技術と自己表現力】

試合中に要求されるのは、技術だけではなく、仲間とのコミュニケーションも求められます。文句を言うのではなく、問題解決のためのコミュニケーションです。サッカーは相手より1点多く得点しなければ試合には勝てません。相手より1点多く取るために自分は何をするのか？仲間には何をしてほしいのか？といったことを表現する必要があります。

試合中に仲間のミスに対して「何をしているんだよ？」という非難の声が聞かれることがあります。そうではなく、「何をすれば良かったのか？何をしてほしいのか？」を具体的に伝えてほしいのです。パスを要求したり、マークの指示を出したりというように、試合に勝つための建設的なコミュニケーションを心がけるとともに、自分の考えていることを仲間知ってもらえるように表現する努力をしましょう。

【責任感】

サッカーの試合では、相手にボールを奪われなければ、絶対に試合に負けることはありません。ということは相手にボールを奪われることが最も良くないことだということになります。自由にどんなプレーをしても構いませんが、ボールを奪われないこと、ま

た、ボールを奪われたら奪い返すことという責任感が大切です。特に最近のサッカーでは、ボールを奪われた瞬間に、すぐに取り返しに行くサッカーが主流です。奪われてすぐに取り返せば、また、すぐに得点のチャンスが来ますから。勿論、ボールを奪われた瞬間は、奪われた選手が最もボールの近くにいるはずですが、すぐにボールを奪い返すためのアクションを起こすことです。それが責任感ということになります。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

本年もよろしくお願ひいたします。

選手たちは、対外試合や練習を通してさらにたくましく成長しています。それぞれの個性も存分に発揮し始めてくれており、今後のさらなる成長が非常に楽しみです。

この年代の成長速度には、非常に個人差があります。身体的にも精神的にもサッカーの技術的にも、飛躍的に伸びる時期を迎えている選手もいれば、まだまだゆっくりと成長している選手もいます。身体能力や技術的にも差が出てきておりますが、練習や試合においては、グルーピングやチーム編成や要求レベルを変えることにより、可能な限りそれぞれの選手にあった強度での活動を心がけていきたいと考えております。

個人差がありますので他の選手と比較して一喜一憂し過ぎないようにしてください。どんな選手でもできるようになってきていることが確実に増えておりますので、出来るようになってきた

ことに着目して、成長して頑張る姿を温かい目で見守り応援していただければと思います。

(豊田 泰弘)

Papas

新年あけましておめでとうございます。

県シニアリーグ(KSSL)の新年度チーム登録が昨年12月末となっていましたので、リーグ登録の内容を報告いたします。

かながわクラブ50は昨年より3人減の22名での登録になります。役割担当は昨年から一新して監督は田近昌幸さんから市村雅史さんへ、連絡担当は服部利崇さんから横塚栄彦さんへ、審判担当は高橋信一さんから永田実さんへ担当を変更いたします。

今年度までご対応いただいた皆さまには感謝いたします。かながわクラブ50は県リーグ3部の上位を目指して壮年サッカーを楽しみます。

Compにつきましては、2025年度は県シニアリーグ(KSSL)には登録せず、一般社団法人神奈川県サッカー協会(FAKJ)Over40の登録を進めています。詳細決まりましたら角木弘さんからご案内させていただきます。

横浜市のOver50・40の参加確認は、別途行いますのでご協力をお願いいたします。

高校サッカーは初出場の東海大相模がベスト4に残っていて準決勝・決勝が楽しみです。

今年1年もサッカーが盛り上がる年になることを祈ります。それでは本年

もよろしくお願ひいたします。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【ベ이스ターズ優勝!!】

野球の話になりますが、今年はDeNA ベ이스ターズが日本シリーズを制して日本一となりました。知る人ぞ知る私は DeNA ベ이스ターズファンなので、優勝が決まってからは本当にうれしく、ウキウキした気分で過ごすことができています。

ヨーガの参加者の方々にも「優勝おめでとうございます。」とお声掛けいただくことも数知れず(笑)そんなにベ이스ターズ押しのお話をしてきたのかしらとも思いますが、きっと察しの良い皆様には私の気持ちはお見通しだったのだと思います。

11月30日に行われた優勝記念パレードには30万人もの人が集まり喜びに盛り上がった様子は沢山のメディアでも取り上げられていました。集まった人々だけでなくもっと多くのベ이스ターズファンも喜びに浸ることができるのですから素晴らしいことだと思います。

いろいろと重たい気持ちになることもある世の中です。これは常ともいえると思います。でも、ベ이스ターズが優勝することによって元気や勇気をもらった人は沢山いると思います。

私もヨーガのクラスの前後で悩みや苦勞を打ち明けてくださりお話を聞くことも少なくありません。直接の問題解決となることを提供することは難しい場合も多いです。でも、楽しく明るい気持ちになれる、リラックスできる時

間や空間をご提供することはできません。

これからも皆様の元気の素となれるようなレッスンをご提供したいという気持ちを新たにしました。ベ이스ターズみたいに!!

(伊藤 玲子)

**伊藤玲子先生のCD新発売！
聴く！グナヨーガ**

聴く！
グナヨーガ
チェア

収録時間：52分
ポーズ写真入りブックレット
8ページ

聴く！
グナヨーガ
フロア

収録時間：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円(税込)販売中



伊藤玲子先生

日本テレビに出演



**YOKOHAMA
ANDO
SPORTS**

アンドウスポーツ

内田泰嗣税理士事務所

有限会社トップガン (ワンストップサービス)

税理士 内田 泰嗣

TEL/FAX 045-431-0408 〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203号